

## **SOSIALISASI SARAPAN SEHAT PADA MASYARAKAT SEKOLAH DI SDN ANGKE 03 JAKARTA BARAT TAHUN 2016**

**Yulia Wahyuni dan Prita Dhyani Swamilaksita**

Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University

Email: [yulia.wahyuni@esaunggul.ac.id](mailto:yulia.wahyuni@esaunggul.ac.id)

### **ABSTRACT**

Improved nutrition result human resources both physically and mentally healthy. Implementation of improved nutrition is increasing the intake of nutrients according to individual requirement. Breakfast provides an important contribution to intake total daily nutrition. The results of the survey and research shows that many people who are not breakfast such as student elementary school. Elementary school students is an age group that is still in a growth phase and require nutrients. Treatment of the problems is community service as one Tridarma colleges. The purpose of community service is the school community know the importance of breakfast as well as applying the breakfast every day. Implementation of community service uses puppet show games, reading comics let a healthy breakfast and discourse. Conclusion: Increased of public comprehension Angke 03 elementary schools on healthy breakfast with nutrition education.

**Keywords:** *Breakfast, community school, socialization*

### **PENDAHULUAN**

Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan salah satu modal pembangunan nasional suatu bangsa dan negara. Pembangunan sumber daya manusia yang sehat baik fisik, mental dapat diatasi melalui upaya perbaikan gizi. Upaya perbaikan gizi dapat meningkatkan keadaan gizi individu maupun masyarakat. Hal ini didukung oleh Undang-undang no.36 tahun 2009 tentang kesehatan pasal 141 ayat 1 yang menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, 2011). Implementasi perbaikan gizi dapat

dilakukan dengan meningkatkan asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan zat gizi berperan penting dalam mencapai pertumbuhan yang optimal.

Sarapan pagi memberikan kontribusi penting terhadap total asupan gizi harian. Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari ( bangun pagi sampai pukul 09.00) yang memenuhi 15%-30% kebutuhan gizi harian (Hardinsyah, 2012). Jika kecukupan energi dan dalam sehari 2000 Kkal maka kebutuhan energi untuk sarapan adalah 300 kkal. Bahan makanan pada sarapan sehat adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat

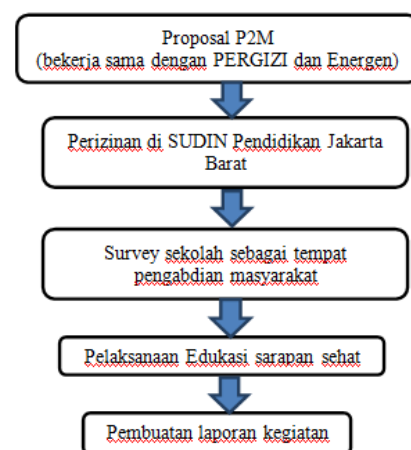
pengatur. Sarapan sehat berlaku untuk semua kelompok usia. Manfaat sarapan sehat pada anak usia sekolah adalah meningkatkan pertumbuhan, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Sedangkan pada kelompok pekerja adalah untuk meningkatkan produktivitas kerja.

Hasil penelitian Sofianita NI tahun 2010 berupa edukasi gizi tentang sarapan sehat menunjukkan bahwa proporsi Siswa sekolah dasar yang tidak sarapan sebesar 20 – 30%. Hasil survei Pergizi pangan Indonesia pada 35 ribu anak usia sekolah dasar yakni menunjukkan bahwa 44,6% anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari kebutuhan tubuh sebesar 15%. Melalui hasil penelitian dan hasil survei dapat diketahui bahwa masih banyak anak usia sekolah yang tidak sarapan

Hasil pengamatan dilapangan, permasalahan yang dihadapi oleh civitas akademika sekolah dasar Angke 03 adalah: Civitas akademika belum memahami tentang pentingnya sarapan sehat. Hal ini disebabkan tidak adanya edukasi dari tenaga kesehatan setempat mengenai sarapan sehat. Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan di SDN Angke 03 perlu dilakukan edukasi gizi dalam sosialisasi sarapan sehat. Sosialisasi ini merupakan salah satu bentuk tugas utama dosen dalam bentuk pengabdian masyarakat.

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi sarapan sehat di Lingkungan sekolah SDN Angke 03 adalah

1. Memberikan pendidikan sarapan sehat sebagai salah satu bagian dari pesan Gizi Seimbang kepada guru dan siswa Sekolah Dasar
2. Mensosialisasikan pentingnya sarapan sehat sebagai salah satu bagian dari pesan Gizi Seimbang kepada guru dan siswa Sekolah Dasar (SD)
3. Mensosialisasikan komik “Ayo Sarapan” dan Cakram, alternatif sarapan sehat dalam membangun kesadaran masyarakat khususnya guru dan anak sekolah dasar tentang manfaat sarapan



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

## KHALAYAK SASARAN

Khalayak sasaran dari kegiatan ini dalam sosialisasi ini adalah 11 orang guru dan 239 orang siswa sekolah dasar. Sosialisasi ini dibantu oleh 8 orang

mahasiswa program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul.

Kegiatan sosialisasi mengenai sarapan sehat dilakukan di SDN angke 03 pada hari jumat, tanggal 4 Maret 2016. Sarana prasarana pendukung yang digunakan selama sosialisasi adalah :

- Puppet yang digunakan sebagai media edukasi sarapan sehat pada anak sekolah
- Cakram berat badan dan tinggi badan digunakan untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan ideal pada anak sekolah
- Komik “ayo sarapan sehat” sebagai media edukasi sarapan sehat bagi pada guru maupun pada anak sekolah dasar

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi agar tujuannya tercapai adalah sebagai berikut :

- Membaca komik ayo sarapan sehat. Siswa/i sekolah dasar diberi kesempatan untuk membaca komik
- Puppet showgames dengan tokoh “Sopo Jarwo” yang berfungsi untuk menarik perhatian siswa sekolah dasar. Dialog dalam games ini menjelaskan tentang waktu sarapan, jenis makanan saat sarapan.
- Metode ceramah yakni pemberian materi kepada guru tentang apa itu sarapan sehat, manfaat sarapan,

masalah sarapan pada anak dan orang dewasa serta alternative sarapan sehat

Waktu	Kegiatan
07.15 - 07.30	Siswa cuci tangan yang dipandu oleh mahasiswa prodi Ilmu Gizi
07.30 - 07.45	Sarapan dengan energen
07.45 - 10.00	Materi berupa pembacaan komik dilanjutkan dengan puppet show games pada siswa sekolah dasar dan ceramah serta diskusi pada guru
10.15 - 10.30	Evaluasi

Tabel 1. Pelaksanaan Sosialisasi Sarapan Sehat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi sarapan sehat yang dilaksanakan di SDN Angke 03 pada tanggal 4 Maret 2016 berlangsung dengan baik dan lancar. Sosialisasi mengenai sarapan sehat bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat sekolah tentang sarapan sehat. Hasil wawancara awal dengan guru-guru menunjukkan bahwa 67 % guru tidak sarapan. Beberapa alasan tidak sarapan yakni pola makan 2 kali sehari seperti makan siang dan makan malam, bangun tidur pagi hari terlambat. Pemicu dari kedua alasan ini adalah kebiasaan. Bila faktor kebiasaan buruk ini tidak ditangani akan berdampak buruk bagi kesehatan dan keadaan gizi individu.

Beberapa pendapat para guru dan siswa sekolah dasar tentang sarapan adalah sebagai berikut: 1) makan sepotong roti di pagi hari merupakan sarapan, 2) hanya minum segelas air putih/ teh adalah

sarapan, 3) makan pukul 10.00 masih disebut sebagai sarapan. Pendapat guru – guru tersebut bertentangan dengan sarapan sehat. Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari (bangun pagi sampai pukul 09.00) yang memenuhi 15% - 30% kebutuhan gizi harian. Dengan demikian beberapa hal penting tentang sarapan sehat adalah jenis makanan dan minuman, jumlah makanan dan minuman. Jenis makanan pada menu sarapan yakni makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, ubi, mie, roti, sagu dan sereal), protein (Telur, ikan, daging, tahu atau tempe), Sayur atau buah (sayuran hijau, tomat, ketimun, pisang, pepaya, jambu atau jeruk), tinggi serat dan rendah lemak (Latifah M Al-Oboundi, 2010). Jumlah asupan zat gizi pada sarapan 15%-30% kebutuhan gizi harian (Hardinsyah, 2012) sedangkan waktu sarapan adalah waktu makan pagi sebelum pukul 09.00.



Gambar 2. Anjuran porsi dan komposisi makanan setiap kali makan  
Sumber : Kemenkes 2014



Gambar 3. Beberapa contoh bentuk sarapan

Beberapa manfaat penting sarapan sehat adalah meningkatkan semangat belajar dan bekerja. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar ataupun bekerja yang berlangsung sekitar 6 - 7 jam yang akan dipenuhi kembali pada makan siang, menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat baik pada guru maupun pada siswa sekolah dasar, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat dan meningkatkan prestasi belajar, meningkatkan produktivitas kerja, mencegah jajan sembarangan, melatih disiplin dan kebersamaan.

Upaya untuk mengatasi masalah sarapan sehat khususnya pada anak adalah 1) penampilan sarapan yang menarik dan bergizi sehingga menggugah selera makan dan kebutuhan gizi anak sekolah dapat terpenuhi, 2) Sediakan bekal sehat bila anak tidak sempat sarapan di rumah, 3) membangunkan anak sekitar 1 jam sebelum berangkat ke sekolah.

Hasil penelitian ini adalah para guru dan juga siswa sudah mengetahui tentang sarapan sehat terutama mengenai waktu dan juga komposisi makanan. Pentingnya

sarapan terhadap kesehatan menggugah semangat para guru dan juga siswa untuk wajib sarapan setiap hari. Implementasi dari keinginan tersebut perlu komitmen pada diri guru dan juga siswa sekolah dasar untuk mengubah kebiasaan bangun pagi lebih awal untuk bersarapan

### FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Sosialisasi mengenai sarapan sehat



Gambar 2. Peserta sedang praktek cara melakukan sarapan sehat



Gambar 3. Pemberian kenang-kenangan dan foto bersama

### KESIMPULAN

kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat sosialisasi sarapan sehat yakni : peningkatan pemahaman masyarakat Sekolah dasar Angke 03 tentang sarapan sehat dapat dilakukan dengan edukasi gizi. Edukasi ini berupa sosialisasi dengan metode puppet show games dan juga ceramah. Untuk mengevaluasi hasil sosialisasi ini diperlukan tindak lanjut untuk melakukan pengabdian masyarakat selanjutnya dengan tema yang sama

### DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. 2011. Rencana Aksi Pembinaan Gizi masyarakat (RAPGM) Tahun 2010 – 2014. Jakarta
- Hardinsyah. 2012. Kebiasaan Sarapan Anak Indonesia berdasarkan Data Rikesdas 2010. Jurnal Gizi dan Pangan. Sekretariat pergizi pangan Indonesia, Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB. Bogor.
- Sofianita NI. 2010. Pengaruh Penyuluhan Gizi sarapan Pagi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Anak-anak sekolah Dasar (SD/MI) tahun 2010 di Kota Depok, Jawa Barat (Tesis). Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Latifah M Al-Oboundi. 2010. Impact Of Breakfast Eating Pattern On Nutritional Status, Glucose Level, Iron Status On Blood And Test Grade Among Upper Primary School Girl In Riyadh City, Saudi Arabia. Pakistan Journal of nutrition

